

Стрес - стан психічної напруги

Один із кращих
способів
заспокоєння - це
спілкування з
близькою
людиною

Подолання стресу

Стрессова реакція має різний прояв у людей:

- ◇ активна - зростає ефективність діяльності,
- ◇ пасивна - ефективність діяльності різко

Як протистояти стресові ?

До активних способів підвищення загальної стійкості людського організму можна розділити на три групи:

- I. включає способи, що використовують фізичні фактори впливу - це фізична культура, загартовування організму, біг підтюпцем і т. д.
- II. аутогенне тренування, психотерапія, гіпноз.
- III способів підвищення загальної стійкості організму зв'язана з біологічно активними речовинами-

Важливий спосіб зняття психічної напруги - це активізація почуття гумору.

Стрес - це усе, що веде до швидкого старіння організму або викликає хвороби.

Будьте здорові!

Стрес - це неспецифічна реакція організму у відповідь на несподівану та напружену ситуацію